



人間総合科学大学 人間科学部

ヘルスフードサイエンス学科通信

～地域・企業と追求するおいしい×ヘルシー～

2020年

11月20日号

1. 食の専門家を育成する

『緑茶の健康効果』

ヘルスフードサイエンス学科学科長 時光一郎

■ オープンキャンパス模擬授業

11月8日(日)にオープンキャンパスにて、高校生を対象に模擬授業を行う機会をいただきました。演題は、『緑茶の健康効果』としました。演者が開発に関わった『ヘルシア緑茶』で得られた研究結果を例として紹介しながら、緑茶の健康効果について幅広く説明しました。具体的には、様々な生活習慣病の元凶とされる内臓脂肪蓄積型肥満に対する効果や今後ますます重要になるとされる高齢者の歩行機能に対する効果について、論文等で報告されている介入試験結果を中心に紹介しました。

また、認知症については介入試験が困難なため、緑茶摂取習慣についての疫学研究(追跡研究)の結果を紹介しました。更には、緑茶に含まれる渋味成分(カテキン類)と旨味成分(テアニン)の温度に摂る抽出度合いの違いについて説明し、緑茶の風味作りの重要性を理解いただきました。和食が世界的に注目されている中で、緑茶への関心も世界中で高まりつつあります。健康効果と美味しさを両立させた緑茶を世界中へ広めていければと考えます。

緑茶の風味作りや摂取方法等に若い人の新しい発想が付け加わることを期待しています。



2. 食の専門家を育成する

『社会人向けオンライン教育プログラムがスタート』

ヘルスフードサイエンス学科学科長 時光一郎

■ ウェルネススクール『おいしいヘルスフード&クッキング入門』

医療・栄養の知識に基づいた新しい調理資格である『メディシェフ』を運営する日本医食促進協会と当学科とのコラボレーションにより、ウェルネススクール『おいしいヘルスフード&クッキング入門』プログラムの準備が整い、受講生の募集が始まりました。本プログラムではまず、生活習慣病や食品に関する「知識」を身につけていただきます。そして、三大生活習慣病対策を基本とした「おいしい健康食」レシピを学ぶことができます。家庭でも、飲食店などで働くプロフェッショナルの方でも、参考・活用いただける内容です。PR 動画および具体的なメニュー案として「カレー」「チャーハン」等、普段食べる食事に工夫を加え健康的な食事にする例を示した動画 URL を以下に添付します。是非ご覧いただければと思います。

「ヘルシーごくうまカレー」

<https://www.youtube.com/watch?v=Dv3OmlfPxXE&t=34s>

「1日の野菜がとれる玄米チャーハン」

<https://www.youtube.com/watch?v=tZmXbrdczc0>

今後は、本プログラムを学生の学びの場としても活用できるように充実させると共に、学科から社会への情報発信活動をより積極的に推進していきたいと考えております。

大学で学ぶ 60 時間のオンライン講座
ウェルネススクール
人間総合科学大学の社会人向け 履修証明プログラム

第1期
2020年10月
開校
■申込期間～11/30

QRコード

ニューノーマル時代
今、学びたいあなたへ
～こころから元気いざいざ Life&Business プログラム～

《各分野トップクラスの実務家、現役大学教員によるスペシャルセミナー!!》

ストレス	こころからだを元気にするストレス科学	67.5 時間・5 万円
A.I.	はじめての AI/ データサイエンス入門	60 時間・5 万円
対人関係	やさしいコミュニケーション入門	67.5 時間・5 万円
食育	おいしいヘルスフード&クッキング入門	60 時間・8 万円

3つのポイント ①双方向型オンライン講座 ②履修書に書ける履修証明プログラム
③世界で通用するデジタル履修証明オープンバッジ交付

人間総合科学大学/日本心身健康科学会 ウェルネススクール 事務局
<https://wellness.human.ac.jp/> TEL 048-749-6111

【お問合せ】 人間総合科学大学 事務局広報 電話：048-749-6111 メール：admin@human.ac.jp